

PROJETO CAPOEIRA E PROJETO JIU JITSU - 2026

1. Nome dos Projetos:	Local: Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo / CRAS / Creche Municipal/ Programa AABB Comunidade
Projeto Capoeira e Projeto Jiu-Jitsu	

2. Custo do Projeto:	Tipo do Contrato: CLT
Remuneração do Instrutor: R\$ 1.986,62	Valor anual com encargos R\$ 36.235,92

3. Justificativa:
<p>O Projeto Jiu-Jitsu tem como objetivo promover a prática esportiva por meio de aulas regulares, contribuindo para o desenvolvimento físico, técnico e emocional dos participantes. A modalidade estimula a disciplina, o autocontrole, a concentração e o respeito às regras, além de favorecer a socialização e o convívio em grupo. Por meio do aprendizado das técnicas e fundamentos do jiu-jitsu, os alunos desenvolvem habilidades motoras, fortalecem a autoestima e adquirem valores importantes para a formação pessoal e cidadã.</p> <p>O Projeto Capoeira, por sua vez, destaca-se por seu valor histórico, cultural e social, sendo reconhecida como patrimônio cultural brasileiro e manifestação de relevância universal. A capoeira integra elementos de luta, dança, música e expressão corporal, promovendo o desenvolvimento físico, artístico e cultural dos participantes. Além de contribuir para a formação corporal e motora, o projeto fortalece a identidade cultural, valoriza a diversidade e promove a inclusão social, ampliando o acesso a uma prática que une tradição, cultura e educação.</p>

4. Objetivo Geral:
Promover a prática do jiu-jitsu e da capoeira por meio de aulas regulares, contribuindo para o desenvolvimento físico, técnico, social e cultural dos participantes. No caso da capoeira, o projeto tem como foco a realização de aulas e a formação de rodas de capoeira semanais, valorizando seus aspectos corporais, musicais, culturais e coletivos.

5. Objetivos Específicos:
Jiu-Jitsu <ul style="list-style-type: none">• Ensinar os fundamentos técnicos do jiu-jitsu, respeitando a faixa etária e o nível dos alunos;• Desenvolver habilidades motoras, força, equilíbrio e coordenação;• Estimular a disciplina, o autocontrole, o respeito às regras e aos colegas;• Promover a socialização e o trabalho em grupo por meio da prática esportiva;• Fortalecer a autoestima, a confiança e a autonomia dos participantes.

Capoeira

- Ensinar os fundamentos da capoeira, integrando movimento, ritmo e musicalidade;
- Desenvolver a expressão corporal, a coordenação motora e o condicionamento físico;
- Valorizar os aspectos históricos, culturais e simbólicos da capoeira;
- Promover a formação e a vivência de rodas de capoeira semanais;
- Estimular a convivência, o respeito mútuo e a identidade cultural dos participantes.

6. Metodologia Utilizada:

O Projeto Jiu-Jitsu será desenvolvido por meio de aulas semanais, organizadas de acordo com a faixa etária e o nível dos participantes. As atividades contemplarão aquecimento, exercícios de preparação física, ensino progressivo das técnicas da modalidade e práticas orientadas, sempre respeitando os limites individuais e as normas de segurança. A metodologia prioriza o aprendizado gradual, a disciplina, o autocontrole e o convívio em grupo, promovendo o desenvolvimento físico e social dos alunos.

O Projeto Capoeira será realizado por meio de aulas semanais que integram movimentos corporais, musicalidade e expressão cultural. A metodologia contempla o ensino progressivo dos fundamentos da capoeira, aliado à prática coletiva e à formação de rodas de capoeira semanais, espaço central de aprendizado, convivência e troca de experiências. As atividades valorizam os aspectos históricos e culturais da capoeira, promovendo a inclusão, o respeito e a participação ativa dos alunos.

7. Conteúdo Programático:

Capoeira	Jiu-Jitsu
Aspectos conceituais e culturais <ul style="list-style-type: none"> • Conceituação da capoeira; • Histórico da capoeira e sua importância cultural e social; • Estilos de capoeira; • Organização institucional da capoeira; • Instrumentação da capoeira; • Música da capoeira; • Dinâmica da roda de capoeira (rituais, procedimentos e convivência). 	Aspectos conceituais <ul style="list-style-type: none"> • Conceituação do jiu-jitsu; • Histórico do jiu-jitsu; • Princípios e fundamentos da modalidade.
Elementos técnicos básicos <ul style="list-style-type: none"> • Ginga; • Benção; • Chapa de costas; • Meia-lua de frente; • Martelo de chão; 	Técnicas do Jiu-Jitsu <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas básicas de deslocamento e controle; • Postura, equilíbrio e segurança na prática.
	Desenvolvimento dos principais golpes <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento; • Fuga de quadril; • Pegadas;

<ul style="list-style-type: none"> • Meia-lua de compasso; • Rabo de arraia; • Negativas; • Esquivas. <p>Movimentações acrobáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aú; • Queda de rim; • Parada de mão (bananeira); • Parada de cabeça; • Macaco. <p>Elementos táticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimentação contínua; • Circularidade da movimentação; • Mudanças de direção; • Quebras na constância da ginga; • Percepção de distância conforme o contexto do jogo; • Ações de contra-golpe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arm-lock; • Mata-leão; • Kimura.
---	--

8. Público-Alvo: (Faixa Etária)

Crianças a partir dos 03 anos de idade, adolescentes e adultos.

9. Carga Horária:

20 horas semanais

10. Vagas Ofertadas: 150

Quantidade Mínima: 20 alunos em cada projeto

75 alunos no Projeto Capoeira
 75 alunos no Projeto Jiu-Jitsu

Além das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto, aberto à inscrição de qualquer munícipe, as aulas de Capoeira também são realizadas no Programa AABB Comunidade, na Creche Municipal e no CRAS, ampliando o alcance da iniciativa e garantindo o acesso à prática esportiva a crianças e adolescentes atendidos pelo programa. Essa atuação integrada fortalece o caráter social do projeto, promove a inclusão e contribui para a democratização do acesso ao esporte no município.

11. Avaliação:

A avaliação dos projetos de Capoeira e Jiu-Jitsu será contínua e processual, considerando a frequência, a participação, o interesse e a evolução técnica dos alunos ao longo das aulas semanais.

Serão observados o desenvolvimento das habilidades motoras, a assimilação dos fundamentos de cada modalidade, a disciplina, o respeito às regras, a convivência em grupo e o comprometimento com as atividades propostas. A participação nas rodas de capoeira e nas práticas orientadas de jiu-jitsu também será considerada como parte do processo avaliativo.

A avaliação terá caráter formativo, com foco no acompanhamento da evolução dos alunos e no fortalecimento dos aspectos físicos, sociais e culturais proporcionados pelas modalidades.

Para garantir o acompanhamento adequado, o instrutor deverá apresentar à Fundação os seguintes instrumentos de avaliação: chamada e registro de frequência; relatório fotográfico mensal e relatórios trimestrais de atividades.

13. Culminância do Projeto:

A culminância dos Projetos de Capoeira e Jiu-Jitsu ocorrerá por meio da participação e realização de eventos que representam momentos de integração, demonstração de aprendizado e valorização das modalidades.

No âmbito da Capoeira, serão realizadas as atividades Brincando de Capoeira, previstas para o primeiro semestre do ano letivo, bem como as comemorações do Dia Municipal da Capoeira (05 de julho) e do Dia do Capoeirista (03 de agosto), celebradas no mês de agosto, por meio de apresentações, rodas e atividades culturais.

Em relação ao Jiu-Jitsu, os alunos participarão de competições em cidades da região, conforme critérios técnicos e de preparação, como forma de estímulo à evolução esportiva e à vivência competitiva.

Além disso, durante a Semana Cultural promovida pela Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura em parceria com a Associação Cultural Sociedade Capoeira, o instrutor e os alunos de ambos os projetos serão convidados a realizar uma mostra do desenvolvimento das atividades, ocasião em que também será realizada a graduação dos alunos do Projeto Jiu-Jitsu, marcando a consolidação do processo formativo.

12. Referências:

KUNZ, Elenor. *Educação Física: ensino & mudanças*. Ijuí: Ed. da Unijuí. 1991. 207 p.

NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa. *A capoeira no contexto da escola e da Educação Física*. Dissertação de mestrado em educação nas ciências. Unijuí. Ijuí. 2005

NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa. *Tematização da capoeira na educação física escolar: fundamentação e delineamento de possibilidades para a intervenção pedagógica*. Panambi, 2010, mimeo.

NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. A inserção da capoeira nos espaços formais de educação: jogo de dentro/jogo de fora. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12. Nº 111. Agosto de 2007. <http://www.efdeportes.com/efd111/a-insercao-da-capoeira-nos-espacos-formais-de-educacao.htm>

NETTO, Nilo Silva Pereira. *A capoeira a partir da abordagem crítico-superadora em Educação Física escolar*. S.d.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. *Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas*. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan. 2005.

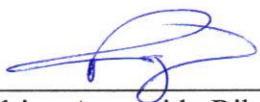
SOUZA, Sergio Augusto Rosa; OLIVEIRA, Amauri A. Bassoli. *Estruturação da capoeira como conteúdo da educação física no ensino fundamental e médio*. *Revista da educação física/UEM*. Maringá. v. 12. n. 2. p. 43-50, 2º sem. 2001.

14. Período de Execução:

11 meses de atividades e 1 mês de férias

Itanhandu, 16 de dezembro de 2025.

Edna Villas Boas Scarpa Cavalcanti
Presidente
Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo


Rodrigo Aparecido Ribeiro
Secretário Municipal de Esportes

